

Stage en montagne Yoga et Fleurs



Véronique Garcia, botaniste de terrain



J'ai exercé le métier de responsable des espaces verts avant de devenir botaniste et formatrice indépendante pour recréer le lien entre l'être humain et la Nature. L'ethnobotanique, les aspects énergétiques des plantes, l'herboristerie forment la nouvelle matière de mon travail, auxquels j'associe les résultats scientifiques récents sur les arbres et les plantes.

Je pratique la botanique sur le terrain et j'ai développé une méthode intuitive et sensorielle qui est à la portée de tous, pour apprendre à reconnaître les plantes de notre environnement. J'enseigne les usages culinaires et médicinaux des plantes sauvages, au fondement du bien-être et de la longévité.

Au plaisir d'explorer ensemble la flore et les paysages de Brezons, sources de régénération sur tous les plans de l'être humain.

Namasté



Patrice Bonal, enseignant de yoga



Je me suis tourné vers le yoga depuis 2005 et suivi une formation certifiante de professeur de Yoga traditionnel en Inde, en 2013, afin de l'enseigner à mon tour dans ses plusieurs aspects (pratique posturale, respiratoire, mantra, méditation et philosophie).

J'ai ensuite complété ma formation en suivant l'enseignement du Dr Lionel Coudron à l'Institut de yogatherapie (IDYT). Ces outils complémentaires, me permettent de proposer plus de possibilités dans l'accompagnement d'une personne, et donner plus de sens à ce que l'on fait.

Au plaisir de vous retrouver sur le tapis en stage dans ce buron de montagne. Un lieu qui s'appuie sur la nature plutôt que sur l'illusion.

Om Shanti, paix, paix